

**„Ich weiß nicht weiter..“** „...die Schule ist mir gerade einfach zu viel!“ **„Ich stehe total unter Druck!“**  
„...plötzlich ist mein Kopf leer.“ **„Ich kann mich nicht aufraffen..“** „Wo soll ich bloß  
anfangen?..“ **„Ich bin echt verzweifelt!“**

Vielleicht wütet einer dieser Gedanken Euch auch im Kopf herum! Wir möchten Euch hier einige Tipps geben, wie Ihr mit Druck, Motivationslosigkeit und dem Gefühl des Erschlagen-Seins umgehen könnt:

### **1. Druck rausnehmen!**

Es ist völlig normal, dass man sich schnell überlastet fühlt, wenn die Uhr still und leise tickt und man einen Haufen an unterschiedlichen Aufgaben zu bewältigen hat. Das geht jedem Menschen mal so! Versuche Dir mal klar zu werden, woher der Druck genau kommt.

1. **„Es sind einfach zu viele Aufgaben!“:** Arbeite den folgenden Punkt „Schaffe Struktur!“ ab. Wenn Du erstmal angefangen hast, die Dinge ins Laufen kommen und Dein Kopf ein paar Erfolgserlebnisse für sich verbucht, wirst Du sehen, dass das schon eine Menge ausmacht!
2. **„Ich fürchte mich vor dem Versagen“:** Mache Dir bewusst, was ein Versagen für Dich bedeutet und woher die Angst kommt. Hast Du vielleicht Sorge, die Erwartungen anderer oder die eigenen an Dich nicht zu erfüllen? Hier hilft es, Gedanken, die Dich runterziehen, abzustellen, die Herausforderung einfach anzunehmen, loszulegen, die Aufgaben anzugehen oder mit jemandem zu sprechen, der eine neutralere Sicht auf Deine Situation hat. Dafür gibt es im dritten Punkt auch noch hilfreiche Tipps.
3. **„Ich habe Angst vor den Konsequenzen!“:** Mache Dir klar, um welche Konsequenzen es sich handelt und sprich mit Deinen Eltern, Deinen Lehrern oder anderen Vertrauenspersonen darüber. Vielleicht sind Deine Ängste unbegründet, vielleicht hilft es, sich mit einem Plan B auseinanderzusetzen, vielleicht ist die Konsequenz nicht das Ende der Welt. Sprich mit jemandem darüber, der Dir hier Mut machen und helfen kann.

### **2. Schaffe Struktur!**

Hilfreich ist es, eine Übersicht zu behalten und einen Fokus nach dem anderen zu setzen!

1. Erstelle eine Prioritätenliste! Was muss dringend erledigt werden, was hat noch Zeit? Hier kann z.B. eine To-Do-Liste helfen.
2. **„So, Mathe, jetzt bist Du dran!“** Konzentriere Dich auf das erste Ziel: Nimm Dir die Zeit für Deine Aufgabe, pack alle Bücher vom Schreibtisch, die nichts mit Deinem jetzigen Thema zu tun haben, stell Dir Deine Getränke und Snacks bereit, damit Du Dich ab jetzt mit Deinem Thema beschäftigen kannst und Dein innerer Schweinehund keinen Grund hat, Deine Arbeit zu unterbrechen!
3. Wenn Du nicht weiterkommst, nimm Kontakt zu Deinen Lehrern, Mitschülern, Eltern oder anderen Ansprechpartnern auf. Wichtig ist, dass Du Deine Aufgabe nicht wieder in den Hintergrund schiebst!
4. Richte Dir im Vorfeld klare Pausen ein, entweder zeitlich („nach einer Stunde“) oder organisatorisch („wenn Aufgabe 5 erledigt ist“). Wie Du solche Pausen gestalten kannst, dafür haben wir im nächsten Punkt ein paar Tipps.
5. Verzweifle nicht, wenn mal etwas nicht so funktioniert, wie Du anfangs gedacht hast! Richte Dir eine zusätzliche Pause ein, aber behalte Dein Ziel im Auge.
6. Mach Dir Deine Motivationen klar. Wofür lohnt es sich, die Anstrengung jetzt gerade hinzunehmen?

### 3. Sorge für einen Ausgleich!

Wir stehen im Leben ständig vor Herausforderungen, die wir zu bewältigen haben! Jeder Mensch ist auch dazu imstande, dafür stehen ihm körperliche Kraft, Intelligenz und die Gemeinschaft (Familie, Freunde, andere Vertrauenspersonen, aber auch Institutionen wie Beratungsstellen) zur Verfügung. Aber um alles, was Energie kostet, auch langfristig gut bewältigen zu können, müssen wir Ausgleich, also praktisch „Lademöglichkeiten für unsere Akkus“ schaffen. Hier ein paar Tipps:

#### 1. **Mach Dir Deine Erfolge bewusst und lobe Dich ruhig mal!**

Manchmal ist der Kopf so darauf fokussiert, Aufgaben zu bewältigen, Kontrolle zu behalten, immer weiter Kraft zu investieren, dass wir ganz vergessen, uns für die kleinen Erfolge am Tag auch mal zu loben. Stell Dich mal vor den Spiegel und sag zu dem Bild, das Du vor Dir siehst „Das haben wir gut hingekriegt“, „Cool gemacht!“ .. Wahrscheinlich wirst Du dann lachen müssen, aber Lachen ist ein positiver Impuls und davon können wir nie genug bekommen!

#### 2. **Richte Dir am Tag ganz bewusst Zeit für Dich ein!**

Neben all den Aufgaben, die uns auferlegt werden, dürfen wir die Dinge nicht vergessen, die uns persönlich interessieren, auch Zeiten, in denen wir uns mal nicht anstrengen müssen. Nimm Dir diese Zeit, für Deine eigenen Ideen: Telefoniere mit Deinen Freunden, gehe spazieren, gestalte Dein Zimmer um, spiel Deine Lieblingsspiele, höre Deine Musik, ... was auch immer. Diese Zeit ist sehr wichtig! Schau nur, dass Du sie Dir so einrichtest, dass Du Deine Aufgaben auch bewältigen kannst, sonst schaffst Du nur ein neues Laster.

#### 3. **Bewegungs- und Entspannungsübungen**

Autogenes Training, Meditation und Entspannung sind die Todfeinde von Druck und Angst. Im Internet, z.B. auf YouTube gibt es zahlreiche Videos, mit denen man solche Übungen durchführen kann. Nimm Dir die Zeit und lass Dich doch einfach mal drauf ein.

Hier ein paar Vorschläge:

*Autogenes Training:*

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhrkCWDxko>

*Meditation:*

<https://www.youtube.com/watch?v=dWTqnR219IM>

*Bewegung (mit Daniel Aminati)*

<https://www.youtube.com/watch?v=hShdaKrG5jE>

#### 4. **Gib Deinen Sorgen und Ängsten Raum!**

Gedanken und Gefühle sind ein Verarbeitungsprozess, um unseren Alltag zu bewältigen und aus dem, was wir erleben, zu lernen. Sie sind wichtig, deshalb müssen sie ihren Platz in unserem Leben haben dürfen. Verdrängung oder das Ignorieren funktionieren auf Dauer nicht. Irgendwann platzen sie dann einfach heraus, manchmal dauert es und oft passiert es in den ungünstigsten Momenten. Gib Deinen Gedanken und Gefühlen Raum, mitgeteilt zu werden. Manchen hilft es, mit jemand anderem darüber zu sprechen. Manche schreiben ihre Gedanken lieber auf oder verarbeiten sie künstlerisch. Finde heraus, was für Dich am besten ist!

#### 5. **Schaff Dir positive Impulse!**

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die in trüben Zeiten für etwas Licht sorgen. Zieh aus dem, was Dich runterzieht, etwas Gutes. Besonders in diesen Zeiten, in den wir auf soviel verzichten müssen, kann man die Zeit, die man zur Verfügung hat, vielleicht für etwas nutzen, das wieder keinen Platz hat, wenn der normale Alltagsstress wieder los geht. Probier Dich mal aus z.B. in Kreativität. Überlege Dir, was Du schon immer gerne tun wolltest, nie die Zeit dafür hattest und mach Dir einen Plan, Dir diesen Wunsch zu erfüllen! Setz Dir schöne Ziele! Tu Gutes für Menschen, denen es gerade schlecht geht. Sammel Dein altes Bastelmaterial, das Du nicht mehr benötigst und spende es einem Altenheim! Das Gefühl, den Menschen dort ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, ist unbezahlbar!

## 6. Nimm Hilfe in Anspruch!

Manchmal ist es uns nicht möglich, inmitten unserer Gedanken und Gefühle einen klaren Kopf zu kriegen. Einigen von uns gelingt es auch nicht, die Probleme stets alleine zu bewältigen. Manche Probleme sind auch so groß, dass es gar nicht möglich ist, sie ohne Hilfe in den Griff zu bekommen.

DAS IST OKAY! Dafür gibt es Freunde, Vertrauenspersonen, Fachstellen, deren JOB es ist, Dir da raus zu helfen!

Wenn Familie und Freunde nicht die richtigen Ansprechpartner sind, sprich mit Deinen Lehrern, mit denen Du Dich gut verstehst. Oder wende Dich an die Sozialarbeiter oder Seelsorger der Schule.

Für manche Sorgen (kritische Situation im Elternhaus, Depression usw.) kannst Du Dich auch rund um die Uhr an folgende Dienste wenden:

Telefonisch:

Kummertelefon für Kinder und Jugendliche: 0800 1110 333

Telefonseelsorge: 0800 1110 111 oder 222

Oder online:

- [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)
- [www.youngavenue.de](http://www.youngavenue.de)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- [www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)
- [\[U25\] Online-Suizidprävention](#)
- [#gemeinsamstatteinsam - Krisenberatung für junge Erwachsene](#)

Sei zuversichtlich, es wird alles einmal wieder gut! Und Du bist ganz gewiss mit Deinen Sorgen nicht allein auf dieser Welt!